

全新修订
第2版

习惯 决定成败

全集

行为决定习惯 习惯创造未来

田 慧◎编著

习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。

——英国哲学家 培根

习惯是一种无意识的形态，它看似不经意，实则严重影响着我们的命运，改变着我们的人生。良好的习惯将从思维的束缚中解放出来，不断提升我们的生活。

 中国纺织出版社

全新修订
第2版

习惯 决定成败

全集

田 慧◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

好的习惯是一种美德，坏的习惯是一种惰性。习惯就是这样一种力量，它长年累月影响着人的品德，决定着人的思维和行为方式，左右着人一生的成败。

本书从影响人们生活方式和人生成功的方方面面对于习惯进行了立体式、全方位的探讨，首先从认识习惯和培养习惯入手，进而分别从思维习惯、行动习惯、处世习惯等十大方面对习惯进行了详细通俗的阐述，告诉读者如何培养好习惯、改掉坏习惯，从而改变命运。

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定成败全集 / 田慧编著. --2版. --北京:
中国纺织出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5064-8147-2

I. ①习… II. ①田… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第259867号

策划编辑: 曲小月 胡 蓉 责任编辑: 宋 蕊
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231
http: //www. c-textilep. com
E-mail: faxing@c-textilep. com
三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2006年9月第1版 2012年7月第2版 2012年7月第4次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 21
字数: 310千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

坚持一个行动，你会养成一个习惯；

坚持一个习惯，你会养成一个个性；

坚持一个个性，决定你一生的命运。

好的习惯是一种美德，坏的习惯是一种惰性。习惯就是这样一种力量，它长年累月影响着人的品德，决定着人的思维和行为方式，左右着人一生的成败。

习惯是什么呢？习惯是长时期逐渐养成的、不易改变的行为或倾向。据研究表明，一个人每天的行为有 90% 都是无意识的，也就是说，我们每天绝大多数行为都是习惯在支配着。

要想改变命运，就应先改变习惯。一个坏习惯多于好习惯的人，他的人生是向下沉沦的；一个努力让好习惯多于坏习惯的人，他的每一天都是积极的、充满活力的。然而习惯并不是天生的，当你认识到自己的坏习惯时，就想办法以好习惯来代替吧。美国一项关于习惯的研究发现，养成一种习惯需要 21 天，就是说，一种习惯的形成，一定是一种行为能够持续一段时间，经测算，这往往需要 21 天。但是坏习惯的改变需要有更坚强的毅力来坚持，就像烧开水一样，如果没到烧开



的时候就停火了，水将永远不会沸腾。

19 世纪俄国著名的教育学家乌申斯基说：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的‘利息’；而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的‘利息’折磨人，使他失败，并把他引到道德破产的地步。”

本书从影响人们生活方式和人生成功的方方面面，对习惯进行了立体式、全方位的探讨，首先从认识习惯和培养习惯入手，进而分别从思维习惯、行动习惯、处世习惯等构成人生的十大方面，对习惯进行了详细通俗的阐释，并告诉读者如何培养好习惯，改掉坏习惯，从而改变命运的方法。

书中收集了许多关于习惯的寓言故事、名人轶事、名言警句，并以通俗明快的语言表达出来，使读者读起来轻松有趣、亲切自然。书中内容不仅具有很强的指导性与实用性，还增加了读者对人生的思悟和启发。本书堪称是引导人生之船的航标灯，开启命运之锁的金钥匙！

唐太宗说：“以铜为鉴，可正衣冠；以史为鉴，可知兴衰；以人为鉴，可明得失。”我们则认为：以此书为鉴，可正言行；以此书为鉴，可知成败；以此书为鉴，可改变命运。

其实，生活中的每个片刻都是养成好习惯的契机，立即去做吧，你会发现成功近在咫尺，你会看见自己更美好的未来。

编 者

2011 年 11 月

目录

第1章

[认识习惯] 徜徉于缤纷多彩的习惯花园

认识习惯的重要性 / 002

习惯是一种支配人生的力量 / 002

好习惯是培养出来的 / 004

习惯决定成败 / 006

习惯决定你的成败 / 006

新思维决定新习惯 / 007

好习惯是成功的基石 / 009

好习惯是成功的加油站 / 011

好习惯成就好命运 / 017

成大事者必备的习惯 / 022

伟大的品格是一种习惯性的坚持 / 022

诚信正直是做事的好习惯 / 023

永不放弃的习惯是成功的阶梯 / 025

巧妙应变的习惯是成功的最好保证 / 026

专注是一种不可小视的力量 / 027

成功源于当机立断的好习惯 / 029

善于合作是拓展个人发展的好习惯 / 030

别让坏习惯毁了你 / 031

坏习惯是阻碍成功的恶魔 / 031

了解你的坏习惯 / 033

改变你的坏习惯 / 038

第2章**[培养习惯] 用卓越习惯铸就美好人生**

改变人生需要积极主动 / 046

积极主动改变人生 / 046

抓住每一次机遇 / 047

培养成功的做事习惯 / 050

培养坚决果断的做事习惯 / 050

勿因事小而不为 / 051

学会换个角度看问题 / 052

做事分清主次 / 053

靠卓越习惯去成功 / 055

改变自我意象，建立卓越信念 / 055

富有远见，适当冒险 / 056

将毅力培养成一种习惯 / 057

充分发挥你个人的优势 / 061

让勤奋的习惯如影相随 / 062

第3章**[思维习惯] 用思想的力量拓展人生的光明面**

敏而善思，用思想改变人生 / 066

正确的思考习惯是成功的基础 / 066

思维要永远快人一步，习惯要永远高人一筹 / 068

让思考成为一种习惯 / 070

扩建你的思维空间站 / 070

培养创造性的思维习惯 / 071

摆脱目光短浅的思维习惯 / 074

成功源于正确的思维习惯 / 076

造就天才的思维方式 / 076

唯有勤于思考，才能不断超越 / 079

永不墨守成规 / 083

重点思维是突破问题的关键点 / 085

创新思维是你的创富金矿 / 087

第4章**[行动习惯] 用卓越行动铸就成功人生**

目标引领行动，行动铸就成功 / 090

目标是人生成功的灯塔 / 090

目标的高度决定你的人生高度 / 093

成功源于对目标的专注 / 095

养成制订计划的习惯 / 098

用意志力驱使自己不断前进 / 101

立即行动的习惯是成功的助推器 / 103

成功始于行动 / 103

拖延是一种浪费生命的不良习惯 / 105

抛弃空想，立即行动 / 108

坚持一种行动，成就一种人生 / 111

莫问收获，但问耕耘 / 111

成功源于不懈的奋斗 / 112

坚持做好一件事 / 115

第5章**[处世习惯] 做事先做人的第一要则**

反省自己是赢得成功的关键——养成自省的习惯 / 118

反省自己，超越自我 / 118

培养自省的习惯 / 119

追求卓越才能成就伟业——做最好的自己 / 122

认识自己 / 122

相信自己 / 123

尊重自己 / 124

做最好的自己 / 125

快乐的力量是无穷的——培养快乐的习惯 / 128

笑对人生 / 128

快乐就在身边 / 129

让快乐也成为一种习惯 / 130

培养乐观的心境 / 131

提升自我——培养高尚的人格魅力 / 133

勿张扬 / 133

- 踏实、勇敢地做人 / 134
- 把位置放到最低 / 135
- 保持一颗平常心 / 137
- 让诚实内化为一种习惯 / 138
- 让微笑为你增添魅力 / 140
- 宽容是为人之道 / 141
- 把耐心等待当做一种习惯 / 142
- 做事先做人——培养做人的好习惯 / 144
 - 养成谦虚的习惯 / 144
 - 把忍让修养成一种习惯 / 145
 - 不轻易承诺 / 147
 - 知足常乐 / 148

第6章

[交际习惯] 拓展具有扩张力的人际圈

- 良好的交际习惯能助你成功 / 150
 - 养成好交际的习惯 / 150
 - 养成广泛交友的习惯 / 151
- 赢得好人缘的好习惯 / 153
 - 收敛起你的聪明 / 153
 - 能容人处且容人 / 154
 - 该客套时得客套 / 155
 - 以良好的形象示人 / 157
 - 信任你的朋友 / 158
 - 养成帮助别人的好习惯 / 159
 - 为他人着想 / 160
 - 诚实待人 / 161
 - 学会尊重他人 / 163
 - 养成为别人喝彩的习惯 / 164
- 克服与人交往的不良习惯 / 165
 - 千万不要小瞧人 / 165
 - 别太吝啬 / 166
 - 不轻易插话 / 167
 - 不说伤害他人的话 / 168

不容忽视的礼仪习惯 / 169

遵守交往礼仪的习惯 / 169

赠送礼品的习惯 / 170

养成委婉拒绝的习惯 / 171

倾听的习惯 / 172

第7章

[说话习惯] 把话说得滴水不漏的巧言守则

赢得好人缘的说话习惯 / 176

赞美的习惯 / 176

用“我们”代替“我” / 177

说话也要重礼仪 / 179

初次见面的问候 / 179

与人说话时的姿势 / 180

说话的态度 / 181

养成三思而后言的习惯 / 183

看清脸色巧说话 / 183

开玩笑要适度 / 184

给别人留点面子 / 185

要控制自己的情绪 / 186

别把话说得太满 / 187

舌绽莲花是这样练出来的 / 189

养成锻炼口才的习惯 / 189

说话要委婉 / 191

养成成功说服他人的习惯 / 192

第8章

[时间习惯] 迈向高效的时间管理之门

时间的质量等于你生命的质量 / 196

时间无价 / 196

最大的浪费莫过于浪费时间 / 198

充分利用每一分钟 / 200

- 用良好的习惯赢得更多的时间 / 202
 - 为自己赢得更多的时间 / 202
 - 科学地利用过渡时间 / 205
 - 有效地利用零碎时间 / 207
 - 神奇三小时，“习惯”成“自然” / 209
- 做个时间管理高手 / 211
 - 时间管理是规划人生的最好工具 / 211
 - 转动时间管理的魔方 / 214
 - 今天最重要 / 215
- 有效地掌控时间 / 217
 - 做时间的主人 / 217
 - 掌控开始于规划 / 218
 - 一次只做一件事，而且做好这件事 / 222
 - 与时间赛跑 / 224

第9章

[工作习惯] 游刃于职场的双赢法则

- 迈向卓越与成功的工作习惯 / 228
 - 比别人多做的习惯 / 228
 - 养成敬业的习惯 / 229
 - 培养谨慎细心的工作习惯 / 231
 - 自动自发的工作习惯 / 233
 - 养成与老板沟通的习惯 / 234
 - 成功领导者所具备的工作习惯 / 236
 - 打造和谐团队的10个好习惯 / 238
- 别让工作中的不良习惯毁了你 / 240
 - 别让工作习惯影响你的晋升 / 240
 - 好高骛远的不良工作习惯 / 242
 - 频繁跳槽的不良习惯 / 244
- 高效习惯：通向事业巅峰的金科玉律 / 246
 - 建立高效工作秩序的习惯 / 246
- 快乐工作的习惯：工作并快乐着 / 249
 - 把工作当做一种乐趣 / 249
 - 不为薪水而工作 / 251

- 在工作中适度放松的习惯 / 252
- 别把工作带回家 / 254
- 用调换工作的方法放松身心 / 255

第10章

[学习习惯]提升个人竞争力的终生护照

- 学习是自我成长的终身需要 / 258
 - 永远不要停止学习 / 258
 - 养成读书学习的习惯 / 261
 - 学习成就卓越 / 262
 - 它山之石可以攻玉 / 264
 - 读书是你一生的需要 / 265
- 每天进步一点点 / 267
 - 每天抽出 15 分钟读书 / 267
 - 利用每天的零碎时间学习 / 270
 - 有选择地读书 / 271
- 不断学习才能保持你的竞争优势 / 274
 - 积累知识比积累财富更重要 / 274
 - 不断学习让你更具竞争力 / 276
 - 学以致用 / 278
 - 善于从日常生活中学习 / 280

第11章

[爱情习惯]造就幸福婚姻的行为法则

- 让爱成为一种习惯 / 284
 - 爱是一种习惯 / 284
 - 敢爱的人才能更好地享受爱 / 286
- 用好习惯书写婚姻的童话 / 288
 - 习惯性地关注对方的嗜好 / 288
 - 及时清除爱情摩擦 / 289
 - 用宽容和尊重编织婚姻的花环 / 289
 - 培养宽容习惯的良方 / 291
 - 习惯性地保持爱的距离 / 292

- 让体贴成为一种习惯 / 294
- 不时地制造一些浪漫 / 295
- 别让婚姻中了坏习惯的毒 / 297
 - 小心猜疑的坏习惯 / 297
 - 别让嫉妒烧毁了你的爱 / 298
 - 喋喋不休是爱情的致命杀手 / 299

第12章

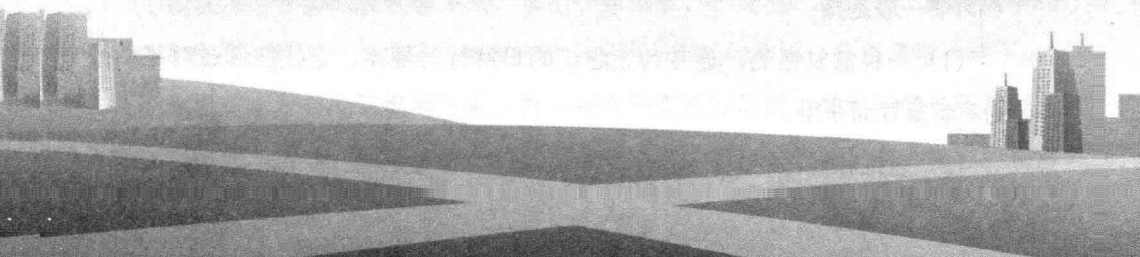
[财富习惯] 开启财富之门的金钥匙

- 好习惯、好财运 / 302
 - 习惯决定财运 / 302
 - 思维习惯决定财富习惯 / 303
 - 学会富人的思维习惯 / 305
- 成就百万富翁的致富习惯 / 307
 - 习惯重视每一分钱 / 307
 - 勇于冒险 / 308
 - 创新习惯带来财富 / 309
 - 善于捕捉商机 / 310
- 把习惯变成金子 / 312
 - 从熟悉的领地迈向财富的金字塔 / 312
 - 让理财习惯增值你的财富 / 313
 - 培养善于借势的生财习惯 / 314
- 良好的理财习惯打开财富之门 / 316
 - 好习惯，理好财 / 316
 - 世界巨富的理财习惯 / 317
 - 及早理财，实现你的致富目标 / 321
 - 养成编制家庭财务档案的好习惯 / 323

第 1 章

[认识习惯]

徜徉于缤纷多彩的习惯花园



认识习惯的重要性

习惯总是左右着我们的生活。这些习惯小到影响个人的卫生、形象，大到影响身体的健康、行为处世、社交、口才、婚姻、爱情等，可以说是涉及面广，影响度深。其中，良好的习惯如一枝枝花朵，或恬淡、或张扬地在我们的人生旅途中绽放着。

习惯是一种支配人生的力量

“我是你最好的帮手，我也可能成为你最大的负担；
我是所有伟人的奴仆，唉，我也是所有失败者的帮凶；
你可以利用我获取财富，也可能由于我而遭到毁灭。
我是谁？我就是习惯。”

你难道不为这警世般的格言而惊悚、而觉醒、而兴奋、而产生共鸣吗？是的，习惯时刻在左右着我们的人生。

一种行为，多次重复后就能进入人的潜意识，并逐渐变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破，等等，都是行为不断重复成为习惯性动作的结果。

习惯一般是指：

(1) 一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得。

(2) 思维和性格的某种倾向。

(3) 一种经常性的态度和行为。

习惯的力量是巨大的。在一个人的日常活动中，有90%的行为都在不断重复原来的动作，并在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。这种自动运作的力量，就是习惯的力量。

习惯每时每刻都在影响着生活。它是行为的自动化，不需要特别的意志努力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量，主宰人的一生。

心理咨询专家研究发现，一个人工作、学习的好坏，20%与智力因素相关，80%与非智力因素相关，而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等非智力因素中，习惯又占有重要位置。

芝加哥大学的本杰明·布鲁姆博士开展了一项对杰出学者、艺术家以及运动员的研究，该项研究长达5年之久。研究结果表明，造就这些原本普通人士非凡成就的主要因素，不是天才和天赋，而是坚韧不拔的好习惯，他们大多能不畏挫折与失败，并能在实践中不断地追求完美。

一根矮矮的柱子和一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，这令人难以置信的景象在印度和泰国随处可见。原来，那些驯象人在大象很小的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。由于小象的力量有限，无论它怎样挣扎都无法摆脱锁链的束缚，于是小象渐渐地习惯了这种束缚而不再挣扎，直到长成庞然大物。虽然它此时可以轻而易举地挣脱链子，但是大象依然选择了放弃挣扎，因为在它的惯性思维里，仍然认为摆脱链子是永远不可能的。

小象是被实实在在的链子绑住，而长大后的小象则是被看不见的习惯绑住。

人比原始动物伟大之处在于我们是自觉的动物，我们有自知之明。当我们发现坏习惯是阻挡人生成功的拦路虎后，可以不遗余力地清除它们；当我们发现我们正像骡子一样在原地绕圈时，我们会走向远方的地平线，坚信那里有不同的风景在等待着我们。

请在某个宁静的夜晚坐下来，拿出一张白纸，一支笔，总结一下你生活中的成功和失败，寻找一下成功和失败的根本原因，把这些原因一条条清晰地写下来，再把你生活中所有的习惯写下来，看看哪些习惯是好习惯，哪些习惯是坏习惯。如果自己搞不清楚，就把了解你的好朋友请过来，帮你一起写下来；你的朋友常

常比你更了解你，他们能一针见血地指出你的优点和缺点。当你把成功的原因和好习惯列成一栏，把失败的原因和坏习惯列成一栏以后，你会吃惊地发现，你的好习惯就是你成功的原因，而坏习惯也正是你失败的原因。

如果说人是习惯的动物，而习惯又铸就我们的命运的话，那就让我们先养成优秀的习惯，再让优秀的习惯引导我们走向生命的旅程吧。

好习惯是培养出来的

古希腊哲学家亚里士多德说过：“优秀是一种习惯。”人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同外，其他的东西都是后天形成的，是家庭影响和教育的结果。所以，我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。好习惯是培养出来的，我们从现在起就要把优秀变成一种习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。让我们习惯性地去做创造性思考，习惯性地去做认真做事情，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏大自然。

良好的行为习惯，可以从一个人的一举一动中反映出来，也就是说听其言、观其行。试想，一个爱睡懒觉、生活懒散又没有规律的人，他怎么使自己勤奋工作？一个不爱阅读、不关心身外世界的人，他能有怎样的胸襟和见识？一个自以为是、目中无人的人，他如何去和别人合作和沟通？一个思维混乱的人，他做事的效率能有多高？一个不爱独立思考、人云亦云的人，他能有多少智慧和判断能力？看着油瓶倒了都不会扶起的人，你能说他有良好的行为习惯吗？洗手后不随手关掉水龙头，吃了早点抹一把嘴，将餐巾纸扔在大街上，揩一把鼻涕就甩出去的行为屡见不鲜。如果你是一个企业老板，你肯定不会重用这些人。如果你是某方面的千里马，不要抱怨伯乐不常有，而应该经常检查自己在言行上的不良习惯。

看似不起眼的小习惯有时却是决定一个人命运的关键。那么，怎样才能形成好习惯呢？要知道，习惯是自己培养出来的。当你不断地重复一件事情，最后就有了应该和不应该，并且形成了所谓的真理。

下面是培养好习惯的一些过程与规则：